**MINISTÉRIO DA DEFESA**

**EXÉRCITO BRASILEIRO**

**COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES**

# DIRETRIZ PARA A CERTIFICAÇÃO FÍSICA DAS FORÇAS DE PRONTIDÃO OPERACIONAL DO EXÉRCITO BRASILEIRO

**1ª Edição**
**2025**

INTENCIONALMENTE EM BRANCO

**EB70-D-11.014**

**MINISTÉRIO DA DEFESA**

**EXÉRCITO BRASILEIRO**

**COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES**

# DIRETRIZ PARA A CERTIFICAÇÃO FÍSICA DAS FORÇAS DE PRONTIDÃO OPERACIONAL DO EXÉRCITO BRASILEIRO

**1ª Edição**
**2025**

INTENCIONALMENTE EM BRANCO

PORTARIA COTER/C Ex Nº 541 - COTER, DE 14 DE ABRIL DE 2025

EB: 64322.016221/2023-44

Aprova a Diretriz para a Certificação Física das Forças de Prontidão Operacional do Exército Brasileiro (EB70-D-11.014), 1ª Edição, 2025.

O **COMANDANTE DE OPERAÇÕES TERRESTRES**, no uso da atribuição que lhe conferem os incisos II e XI do art. 10 do Regulamento do Comando de Operações Terrestres (EB10-R-06.001), aprovado pela Portaria do Comandante do Exército nº 914, de 24 de junho de 2019, e de acordo com o que estabelece os art. 5º, 12 e 44 das Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército (EB10-IG-01.002), aprovadas pela Portaria do Comandante do Exército nº 770, de 7 de dezembro de 2011 e alteradas pela Portaria do Comandante do Exército nº 1.266, de 11de dezembro de 2013, resolve:

Art. 1º Fica aprovada a Diretriz para a Certificação Física das Forças de Prontidão Operacional do Exército Brasileiro (EB70-D-11.014), 1ª Edição, 2025, que com esta baixa.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

**Gen Ex ANDRÉ LUIS NOVAES MIRANDA**

Comandante de Operações Terrestres

(Publicado no Boletim do Exército Nº 17, de 25 de abril de 2025)

INTENCIONALMENTE EM BRANCO

| FOLHA REGISTRO DE MODIFICAÇÕES (FRM) | | | |
|---|---|---|---|
| NÚMERO DE ORDEM | ATO DE APROVAÇÃO | PÁGINAS AFETADAS | DATA |
| | | | |

INTENCIONALMENTE EM BRANCO

# ÍNDICE DE ASSUNTOS


| | Pag |
|---|---|
| **CAPÍTULO I – DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES** | |
| 1.1 DA FINALIDADE…..…….....……...….. | 1-1 |
| 1.2 DO OBJETIVO….....….....……...…..... | 1-1 |
| **CAPÍTULO II – DA CERTIFICAÇÃO FÍSICA** | |
| 2.1 DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL….....……...….. | 2-1 |
| 2.2 DA FINALIDADE DA CERTIFICAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO.....….. | 2-2 |
| 2.3 DA ORDEM DE REALIZAÇÃO DOS EO..... | 2-3 |
| **CAPÍTULO III DO TESTE FÍSICO OPERACIONAL (TFO)** | |
| 3.1 DA ÁREA DO TESTE FÍSICO OPERACIONAL..... | 3-1 |
| 3.2 DA COMISSÃO DE APLICAÇÃO..... | 3-2 |
| 3.3 DOS PROTOCOLOS ..... | 3-3 |
| 3.4 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL LEVANTAMENTO TERRA..... | 3-3 |
| 3.5 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL POTÊNCIA DE ARREMESSO..... | 3-6 |
| 3.6 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL FLEXÃO DE BRAÇOS EM T..... | 3-8 |
| 3.7 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL LANÇO-ARRASTO-CARREGAMENTO.. | 3-11 |
| 3.8 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL FLEXÃO DE PERNAS EM SUSPENSÃO. | 3-14 |
| 3.9 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL CORRIDA DE 3200 METROS..... | 3-16 |
| 3.10 DA APRECIAÇÃO DO PADRÃO DE SUFICIÊNCIA..... | 3-17 |
| **CAPÍTULO IV PRESCRIÇÕES DIVERSAS** | |
| 4.1 DO EQUIPAMENTO..... | 4-1 |
| 4.2 DA INSUFICIÊNCIA..... | 4-2 |
| **CAPÍTULO V DISPOSIÇÕES FINAIS** | |
| 5.1 O APOIO DE SAÚDE..... | 5-1 |
| 5.2 NA FASE DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA ..... | 5-1 |
| 5.3 NA FASE DE CERTIFICAÇÃO DA PRONTIDÃO OPERACIONAL ..... | 5-1 |
| **ANEXO – CARTÃO DE REGISTRO DE RESULTADOS DO TFO** | |

INTENCIONALMENTE EM BRANCO

# CAPÍTULO I

# DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

## 1.1 DA FINALIDADE

- Estabelecer os critérios de preparação por meio do Treinamento Físico Militar Operacional (TFMO) e os índices para a certificação do desempenho físico individual dos militares das Subunidades integrantes das Forças de Prontidão Operacional (FORPRON) no âmbito do Exército Brasileiro (EB).

## 1.2 DO OBJETIVO

- Criar condições para a aplicação do Teste Físico Operacional (TFO), visando identificar e aprimorar o nível de aptidão física relacionado às tarefas de combate para o desenvolvimento da operacionalidade da Força Terrestre.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO

# CAPÍTULO II

# DA CERTIFICAÇÃO FÍSICA

## 2.1 DO DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

**2.1.1** Durante a Subfase 2 – Preparação, da 2ª fase do ciclo de Prontidão das GU FORPRON, composto por 12 (doze) semanas, será realizado o Treinamento Físico Militar Operacional (TFMO), no âmbito das Subunidades FORPRON, regulado pelo Manual Técnico (EB70-CI-11.449) do COTER, visando o desenvolvimento da capacitação física específica para as tarefas de combate, bem como a preparação específica para a realização do TFO.

**2.1.2** É mandatório que todo militar integrante das Subunidades FORPRON realize o TFMO com vistas à certificação do desempenho físico individual, por meio do TFO realizado no final da subfase preparação do ciclo de prontidão, complementarmente ao Treinamento Físico Militar (TFM) e aos Testes de Avaliação Física (TAF), previstos para o seu universo, durante o ano de instrução.

**2.1.3** O desempenho físico individual é estabelecido de acordo com as necessidades da Força Terrestre (F Ter), com a finalidade de orientar o comando das organizações militares (OM) FORPRON, bem como os próprios militares, quanto à seleção dos integrantes da referida tropa.

**2.1.4** Não haverá distinção, no que concerne à idade e ao gênero dos militares, para o fim de alcançar a certificação do desempenho físico individual, por meio do TFO.

## 2.2 DA FINALIDADE DA CERTIFICAÇÃO DO DESEMPENHO FÍSICO

**2.2.1** A certificação do desempenho físico individual será realizada com a finalidade de constatar se foi atingido ou mantido o desempenho físico para as demandas de combate.

**2.2.2** O TFO tem como objetivo refletir, com precisão, a capacidade de desempenho físico do militar relacionado às tarefas militares pertinentes ao combate.

**2.2.3** Os Exercícios Operacionais (EO) do TFO têm alta correlação com essas tarefas e avaliam todos os componentes de prontidão física necessários para o combate:

- força muscular;
- resistência muscular;
- resistência aeróbica;
- potência explosiva; e
- resistência anaeróbica; bem como;
- velocidade, agilidade, flexibilidade, equilíbrio e coordenação.

## 2.3 DA ORDEM DE REALIZAÇÃO DOS EO

- Os EO (compostos de tarefa, condições de execução e padrão de suficiência), correspondentes a um evento de certificação do desempenho físico individual, serão avaliados de maneira sequencial, em um mesmo dia, obedecendo à seguinte ordem de realização:

a) EO Levantamento Terra (LT);
b) EO Potência de Arremesso (PA);
c) EO Flexão de Braços em T (FBT);
d) EO Lanço-Arrasto-Carregamento (LAC);
e) EO Flexão de Pernas em Suspensão (FPS); e
f) EO Corrida de 3200 metros (COR).

# CAPÍTULO III

# DO TESTE FÍSICO OPERACIONAL (TFO)

## 3.1 DA ÁREA DO TESTE FÍSICO OPERACIONAL

**3.1.1** As OM FORPRON deverão ter área para a aplicação do TFO, na qual possam ser montadas cinco pistas de avaliação (além de percurso de 3200 metros balizado para o EO COR).

**3.1.2** Em cada pista será avaliado um grupo de cinco militares, totalizando 25 para a área.

**3.1.3** A ÁREA DO TFO DEVERÁ SER CONSTITUÍDA DE (Fig 1):

**3.1.3.1** Área plana de aproximadamente trinta metros por vinte metros, dividida em cinco pistas. Cada pista possuirá 25 metros de comprimento por quatro metros de largura e deverá, ainda, dispor de espaço para manobra com implemento no início e ao final; e

**3.1.3.2** Área para realizar aquecimento e recuperação.

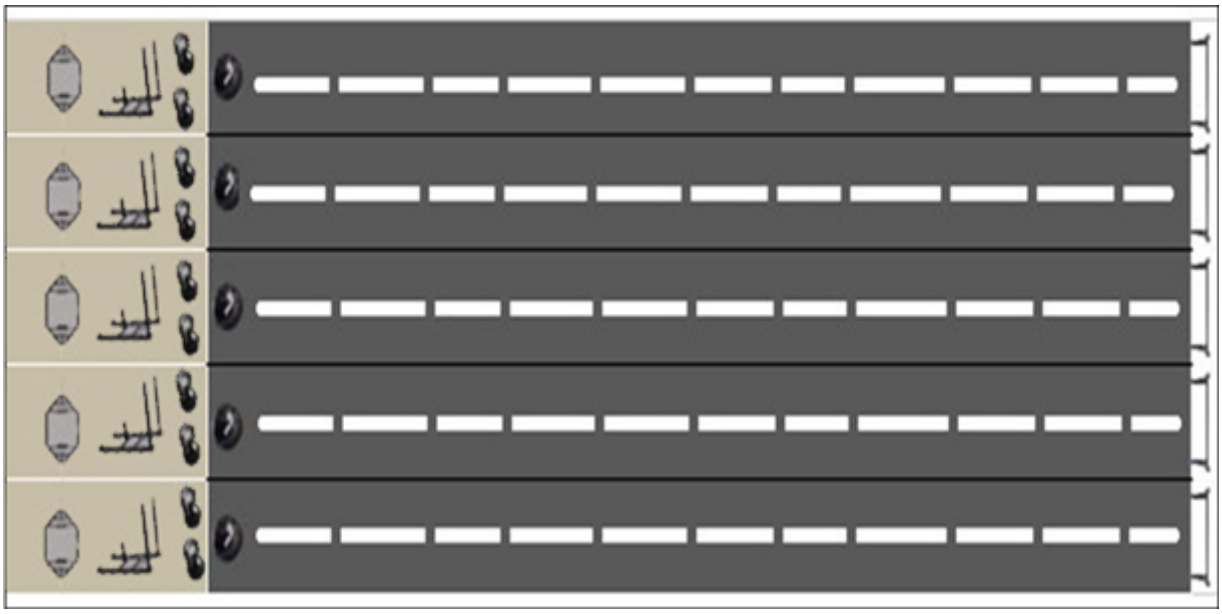

Figura 1 – Área do TFO

**3.1.4** O ideal é que a superfície usada para o EO LAC seja em grama ou grama artificial.

- Entretanto, não sendo possível a utilização do terreno de condições ideais, sugere-se que seja realizado em piso de madeira, terra compactada ou concreto liso.

**3.1.5** Em caso de mau tempo, não havendo a possibilidade de realização dos EO em área externa, os militares poderão usar área coberta.

- No caso de realização do EO LAC em local fechado, as pistas devem ter espaço adicional suficiente, em cada extremidade de 25 metros, para os militares executarem de forma correta os EO.

**3.1.6** Deverá ser atentado para que a área do TFO seja livre de perigos significativos, como tráfego de viaturas, estradas, pisos escorregadios ou forte poluição do ar.

- Deve-se, ainda, priorizar percurso plano para o EO COR, contudo são tolerados aclives e declives leves.

## 3.2 DA COMISSÃO DE APLICAÇÃO

**3.2.1** A comissão de aplicação do TFO deve estar familiarizada com todos os aspectos da execução do TFO.

- Sua missão é supervisionar os militares e organizar a área de teste.

**3.2.2** A COMISSÃO DE APLICAÇÃO SERÁ COMPOSTA POR:

- um Aplicador do TFO (Chefe da comissão de aplicação do TFO);
- um Auxiliar do Aplicador; e
- cinco Avaliadores.

**3.2.3** O Aplicador do TFO deverá explicar as condições de realização dos EO, incluindo a demonstração dos movimentos e sanando eventuais dúvidas sobre a execução.

**3.2.4** O APLICADOR DO TFO TEM COMO RESPONSABILIDADES:

- Administrar e conduzir os EO do TFO;
- Gerenciar o tempo total para a realização do TFO em até duas horas;
- Inspecionar todos os equipamentos;
- Organizar a área de realização do TFO;
- Formar e validar os Avaliadores;
- Garantir que os EO sejam executados de acordo com o informado; e
- Confeccionar o relatório de resultados.

**3.2.5** Cada pista terá um Avaliador responsável pela medição da distância, tempo, peso e repetições de no máximo cinco militares, contando os valores em voz alta e registrando, ao final, o resultado da avaliação no Cartão de Registro de Resultados (CRR) do TFO (Anexo A).

**3.2.6** Ao final o Avaliador deverá confirmar o resultado com o militar testado, que também assinará o CRR TFO, e o entregará para o Aplicador do TFO.

**3.2.7** OS AVALIADORES TÊM COMO RESPONSABILIDADES:

- Garantir o equipamento necessário para cada pista;
- Registrar os resultados dos EO do TFO;
- Garantir a segurança do militar e eliminar a interferência entre as pistas;

- Medir a distância do EO Potência de Arremesso;
- Confirmar o toque correto do pé e da mão na linha de curva de 25 metros durante o EO Lanço-Arrasto-Carregamento; e
- Registrar o número correto de repetições, distâncias, peso e tempos no CRR TFO.

## 3.3 DOS PROTOCOLOS

**3.3.1** Os militares realizarão os seis EO do TFO no mesmo dia, durante um período de teste não superior a 2 horas.

- O período é o tempo que decorre desde o início do exercício de preparação para o EO Levantamento Terra até o fim do EO Corrida de 3200 metros.

**3.3.2** Os militares realizarão todo o TFO, mesmo se falharem em algum dos EO antes da realização do EO Corrida de 3200 metros.

- Isso garantirá o melhor esforço e dará aos Comandantes (Cmt) a oportunidade de redirecionar o TFMO para o adequado desenvolvimento da operacionalidade.

**3.3.3** Os EO serão executados em grupos de cinco militares por pista. Menos de cinco militares por pista são autorizados, no entanto, o Aplicador do TFO ou Auxiliar do Aplicador deverá agrupar os militares para criar grupos de cinco militares.

**3.3.4** Uma vez iniciado um EO não haverá reinício da execução, com alteração no período de realização do TFO.

**3.3.5** As repetições realizadas incorretamente não serão contadas. O Avaliador registrará apenas o número corretamente completado de repetições, distâncias e tempos no CRR TFO.

**3.3.6** Os militares realizarão o TFO com o uniforme de TFM, não sendo permitida a utilização de equipamentos que ofereçam qualquer vantagem durante os EO, como tiras nasais, suspensórios para as costas e bandagens elásticas.

- Dispositivos de medição biométrica, como relógios, monitores de frequência cardíaca e contadores de passos são permitidos. Não é permitido o uso e transporte de outros dispositivos eletrônicos como tocadores de música, fones de ouvido e telefones celulares.

## 3.4 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL LEVANTAMENTO TERRA

**3.4.1** A tarefa do EO tem o objetivo principal de verificar a força muscular dos membros inferiores e consiste na retirada de uma carga do solo, realizando movimento contínuo, sendo composto por três fases:

- preparatória;
- movimento ascendente; e
- movimento descendente.

**3.4.2** Como condição de execução, antes da fase preparatória, o Aplicador do TFO autorizará o início do EO por cada Avaliador. Estes darão o comando de "LEVANTAMENTO TERRA TOMAR POSIÇÃO!'' e o militar deverá assumir posição dentro da barra hexagonal, alinhando os pés aproximadamente na largura dos ombros e localizando o ponto médio entre as alças da barra hexagonal (Figura 2A).

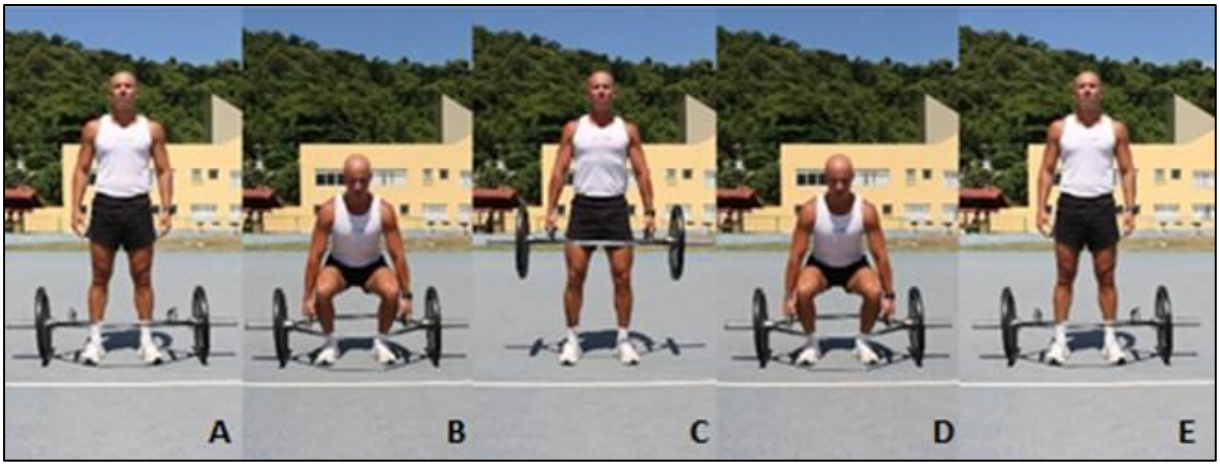


Figura 2 – Levantamento Terra

- A seguir, o militar deverá flexionar os joelhos e quadris, abaixar-se e segurar o centro das alças da barra hexagonal com uma empunhadura fechada.
- Os braços deverão estar totalmente estendidos, as costas, obrigatoriamente, retas, a cabeça alinhada com a coluna ou ligeiramente estendida e os calcanhares em contato com o solo (Figura 2B).

**3.4.3** Na fase de movimento ascendente, ao comando do Aplicador do TFO de ‘‘ATENÇÃO, JÁ!’’, o militar, partindo da posição agachada (Figura 3B), levanta a barra até assumir a posição totalmente ereta (Figura 4), caracterizando a posição inicial.

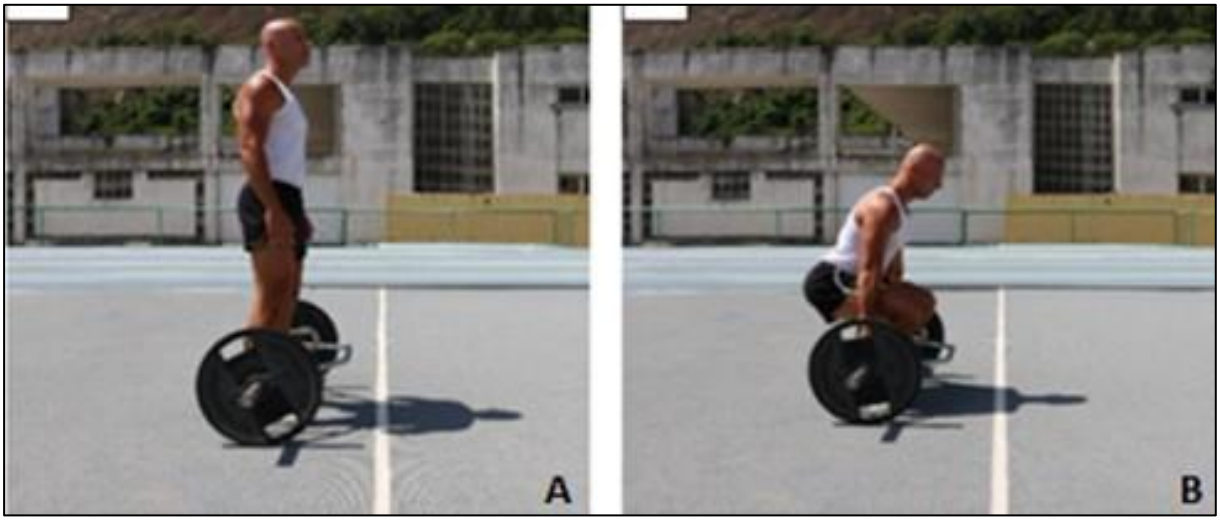


Figura 3 – Levantamento Terra: fase preparatória

- Os quadris não deverão subir antes ou acima dos ombros.
- As costas devem permanecer retas e não arredondadas ou flexionadas.

- Os pés permanecem na mesma posição o tempo todo.
- Deve-se atentar para que o militar e o peso permaneçam equilibrados e sob seu controle durante todo o movimento.

Figura 4 – Levantamento Terra: fase ascendente

**3.4.4** Na fase de movimento descendente, depois de tomada a posição ereta com a barra empunhada, iniciar-se-á o movimento da volta da barra ao solo (Figura 5).

Figura 5 – Levantamento Terra: fase descendente

- Neste momento é imprescindível a manutenção da postura com as costas retas.
- A barra hexagonal não poderá ser jogada ao solo, mas deverá ser conduzida.
- Para que seja contabilizada a repetição as anilhas deverão tocar o solo simultaneamente.

**3.4.5** A tarefa será completa quando o militar realizar três repetições.

**3.4.6** Os erros mais comuns que atentam às recomendações de segurança no EO LT, durante qualquer uma das três repetições, compreendem:

a) Aproximar os joelhos no plano medial;
b) Tomar a posição inicial incorreta e/ou deixar as costas ou os ombros arredondados durante qualquer parte do movimento; e
c) Perder o equilíbrio durante qualquer parte do movimento, isso inclui a realização de um passo para frente ou para trás da posição da fase preparatória.

**3.4.7** O Avaliador não computará a repetição quando:

a) Soltar abruptamente a barra sobre o solo (deverá ser conduzida);
b) Não tocar as anilhas no solo simultaneamente entre as repetições; e
c) Não realizar um movimento contínuo durante as três fases.

**3.4.8** À medida que o EO LT for finalizado, sequencialmente, o militar será direcionado pelo Avaliador para o local do EOPA.

## 3.5 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL POTÊNCIA DE ARREMESSO

**3.5.1** A tarefa do EO visa avaliar a potência dos membros inferiores, o tempo de reação e a coordenação do militar e consiste no arremesso de uma *SlamBall* (peso de 4 kg) sobre a cabeça, sendo composta por duas fases: fase preparatória e fase de arremesso.

**3.5.2** Como condições de execução, o militar deverá posicionar-se na linha de partida, de costas para a pista, segurando a *Slam Ball* com as mãos.

**3.5.3** Na fase preparatória (Figura 6), após ser chamado pelo Avaliador, o militar deverá permanecer de costas para a linha de lançamento, pegar uma *SlamBall* com ambas as mãos na altura do quadril, os calcanhares tangenciando a linha de partida (não ficar sobre a linha) e com a postura ereta.

Figura 6 – Potência de arremesso: fase preparatória

- Poderá ser realizado um ensaio do movimento de lançamento, contudo sem que a *Slam Ball* seja de fato lançada.

**3.5.4** Na fase de arremesso, após o comando do Avaliador ‘‘ATENÇÃO, JÁ’’, o militar deverá mover-se de forma rápida e vigorosa para arremessar a *Slam Ball* por trás da cabeça.

- O movimento desta fase inicial deverá partir da posição estática, sendo proibida a retirada dos pés da margem da linha de partida (Figura 7A).
- Na fase final do arremesso poderá ser realizado um salto para que se aproveite o movimento natural do corpo (Figura 7B).

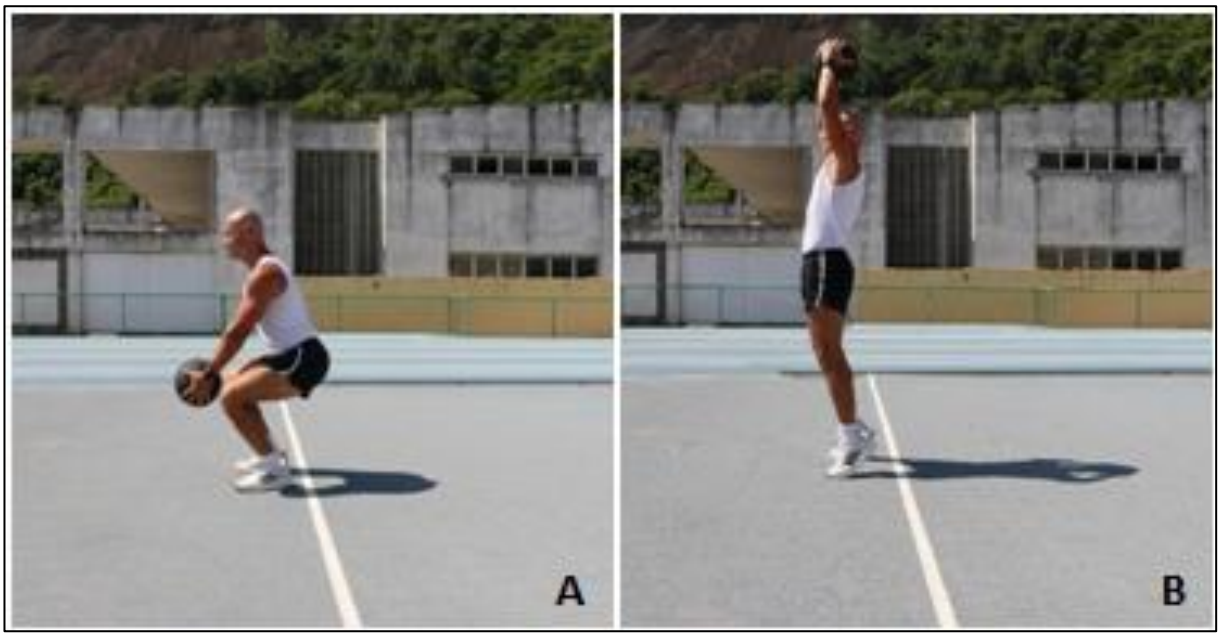


Figura 7 – Potência de arremesso: fase de arremesso

**3.5.5** O militar terá direito a realizar um arremesso extra, somente se, por algum motivo, a primeira tentativa for invalidada.

**3.5.6** O Avaliador deverá atentar para a posição dos pés do militar executante, visto que não poderão encostar na linha de partida. Caso o militar passe a linha de partida antes de a *Slam Ball* aterrissar no campo, seja por perda de equilíbrio ou voluntariamente, terá sua tentativa invalidada.

**3.5.7** O Avaliador marcará o ponto onde a *Slam Ball* cair, fará a medição do centro do ponto de aterrissagem perpendicular à fita, e lerá a marcação no centímetro mais próximo.

- A pontuação deverá ser anunciada pelo Avaliador conforme o exemplo:

**‘‘dez metros e cinquenta centímetros’’ ou**
**‘‘dez ponto cinco’’,**

- sendo lançado, posteriormente, no CRR TFO.

**3.5.8** À medida que o EO PA for finalizado, sequencialmente, o militar será direcionado pelo Avaliador para o local do EO FBT.

**3.6 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL FLEXÃO DE BRAÇOS EM T**

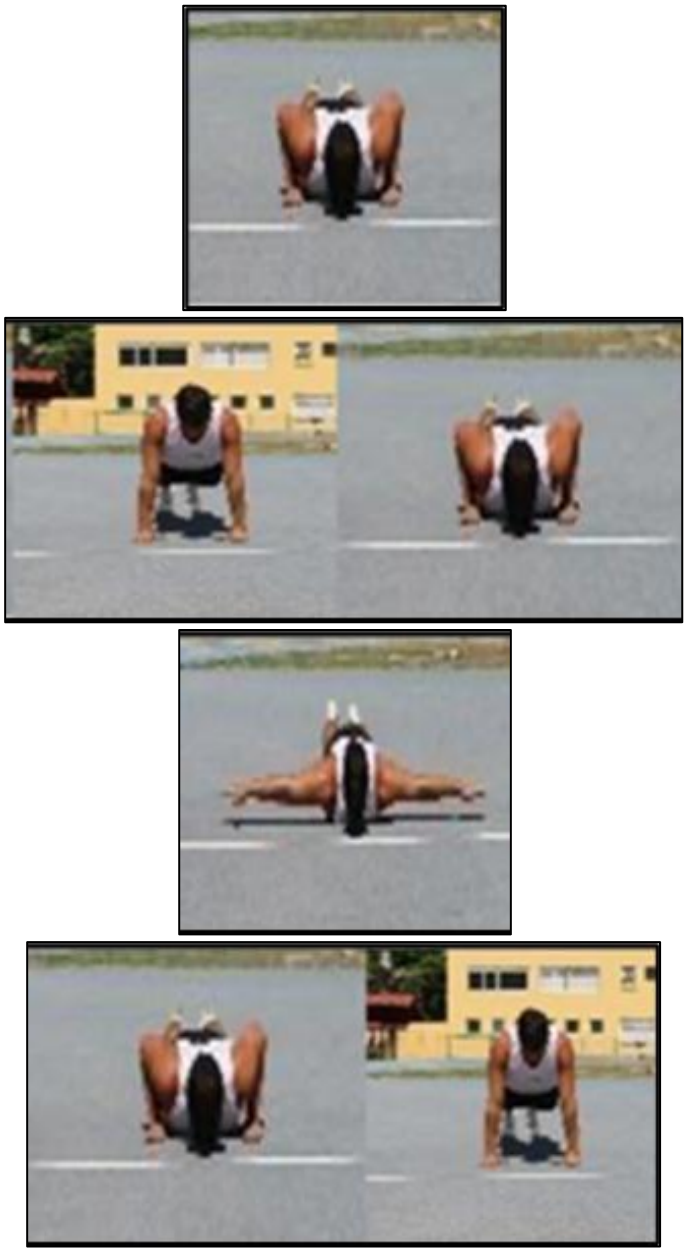

Figura 8 – Flexão de Braços em T

**3.6.1** A tarefa do EO tem como objetivo medir a resistência muscular da parte superior do corpo.

**3.6.2** COMO CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO, O EO FBT É COMPOSTO POR CINCO FASES:

**3.6.2.1 Posição inicial** (Figura 9): `

- O militar deverá posicionar-se com o corpo na posição deitada de bruços (decúbito ventral), mantendo as mãos espalmadas no chão e a seguir da linha dos ombros, o peito, a porção frontal dos quadris e as coxas em contato com o solo, os pés juntos ou separados até a largura de um coturno e os dedos do pé tocando o solo.

- A cabeça não precisa estar em contato com o solo.
- Esta posição será tomada ao comando do Avaliador ‘‘ATENÇÃO!’’.

Figura 9 – Flexão de Braços em T: posição inicial

**3.6.2.2 Fase ascendente**:

- Ao comando do Avaliador ‘‘PREPARA, JÁ!’’, o executante empurrará o corpo realizando uma extensão total dos cotovelos (Figura 10).

Figura 10 – Flexão de Braços em T: fase ascendente

**3.6.2.1 Fase descendente**:

- Após atingir a posição de flexão propriamente dita (Figura 10), o militar deverá flexionar os cotovelos retornando à posição inicial (Figura 9);

**3.6.2.1 Fase de abertura dos braços**:

- Sem mover a cabeça, corpo ou pernas, o militar executante deverá mover ambos os braços para a posição perpendicular ao corpo, formando uma figura similar a um ‘‘T’’ (Figura 11).
- Tanto os braços como as mãos poderão deslizar no solo para a tomada da posição; e

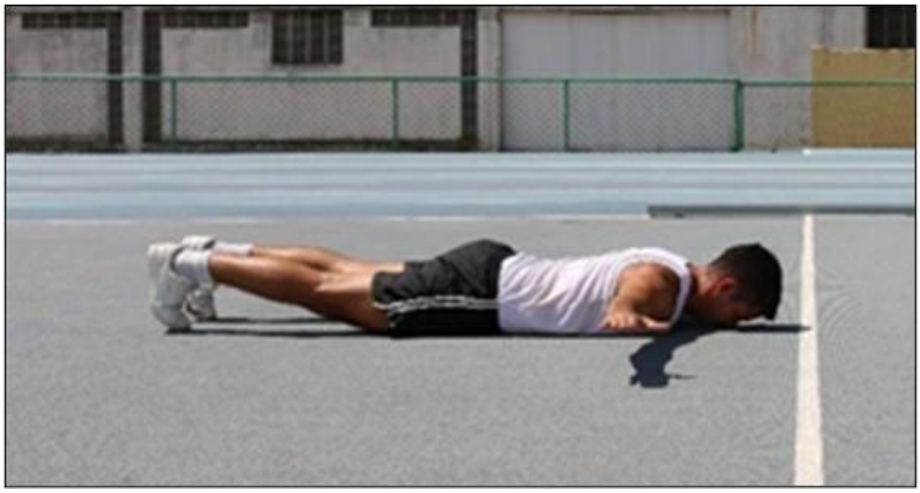

Figura 11 – Flexão de Braços em T: fase de abertura dos braços

**3.6.2.1** Fase de fechamento dos braços:

- Os braços voltam à posição inicial (Figura 9). Somente ao término desse movimento que será contabilizada uma repetição.

**3.6.3** NÃO SERÁ CONTABILIZADA A REPETIÇÃO QUANDO O MILITAR:

a) Falhar na manutenção do alinhamento corporal da cabeça aos tornozelos durante a repetição;
b) Não estender completamente os cotovelos; e
c) Deixar de posicionar as mãos na posição inicial a cada término de uma repetição completa.

**3.6.4** O AVALIADOR ENCERRARÁ O EO FBT QUANDO:

a) O corpo não for mantido alinhado por ocasião da posição de flexão;
b) Levantar o pé ou a mão do solo quando estiver na posição de flexão;
c) Apoiar o joelho no chão;
d) Falhar em fazer um esforço contínuo para erguer o corpo do solo;
e) Não realizar o movimento de abertura dos braços antes de levantar do solo; e
f) Manter-se estático (parado) mais do que 2 segundos nas posições referentes às figuras 9, 10 e 11.

**3.6.5** Os Avaliadores deverão tomar posição de joelhos ou sentados para que possam verificar a posição de alinhamento das mãos, tórax, corpo e pés.

- Antes de iniciar a execução do EO FBT deverão ser passadas as seguintes orientações adicionais:

a) A cabeça deverá estar alinhada com o corpo e os olhos focados no solo;
b) O EO FBT deve ser feito de forma contínua e caso seja caracterizado que o militar tenha descansado no solo o EO será encerrado;
c) O corpo deverá mover-se como um todo;
d) Os pés devem permanecer colados ou até a largura de um coturno;

e) Os cotovelos devem estender-se completamente quando atingir a posição de flexão, ao término da fase ascendente; e
f) A atividade poderá ser realizada com as mãos espalmadas ou com o punho cerrado. Caso se opte pelo punho cerrado, a face interna das mãos deverá estar direcionada para os ombros.

**3.6.6** A quantidade total de repetições deverá ser anunciada pelo Avaliador conforme o exemplo: ‘’trinta e cinco flexões’’, sendo lançada, posteriormente, no CRR TFO.

**3.6.7** Após o término do EO FBT, centralizadamente, os militares serão direcionados pelos Avaliadores para o ponto de início do EO LAC.

## 3.7 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL LANÇO-ARRASTO-CARREGAMENTO

**3.7.1** A tarefa do EO é realizar o deslocamento e o transporte de carga, numa distância total de 250 metros, com controle de tempo, para medir a capacidade anaeróbica, a resistência e a força muscular.

Figura 12 – Lanço-Arrasto-Carregamento

**3.7.2** Como condições de execução, as largadas de todas as pistas serão dadas, simultaneamente, pelo Aplicador do TFO, que verificará com os Avaliadores se os militares estão na posição inicial correta.

**3.7.3** O Aplicador do TFO dará a ordem para os Avaliadores zerarem os respectivos cronômetros. Em seguida, dará o comando de ‘‘ATENÇÃO!’’ e o militar executante deverá tomar a posição deitada de bruços (decúbito ventral) com o topo da cabeça atrás da linha de partida.

- Após o silvo de apito do Aplicador do TFO, os Avaliadores acionarão os cronômetros e os militares deverão realizar cinco tarefas sequenciadas, na distância de 250 metros, na seguinte ordem:

**3.7.3.1 Lanço**:

- Após o silvo de apito do Aplicador do TFO, o militar, partindo da posição deitada de bruços (decúbito ventral - Figura 13A), mover-se-á, o mais rápido possível, na distância de 25 metros (Figura 13B), a seguir, tocará com a mão e o pé na linha que baliza a distância mencionada (Figura 13C) e, por fim, retornará para o ponto de partida.
- Caso o militar não encoste na linha de 25 metros com a mão e o pé, será orientado pelo Avaliador para que retorne à linha e realize corretamente, com o prejuízo do tempo decorrido.

Figura 13 – Lanço.

A: Posição inicial. B: Deslocamento. C: Toque do pé e mão na linha de 25 metros

**3.7.3.2 Arrasto**:

- Na sequência e sem interrupção, o militar deverá segurar as alças do trenó com o peso de anilhas no total de 40 quilos (Figura 14A) e puxá-lo até cruzar totalmente a linha dos 25 metros, girar o trenó (Figura 14B) e realizar o percurso de volta.
- No retorno é impositivo que o trenó cruze totalmente a linha de partida (Figura 14C);

Figura 14 – Arrasto.

A: Posição inicial do Arrasto. B: Passagem do trenó pela linha de 25 metros. C: Passagem do trenó após

o percurso de 50 metros

### 3.7.3.3 Deslocamento Lateral:

- Imediatamente após abandonar o trenó, o militar deverá deslocar-se lateralmente por 25 metros (Figura 15A) e tocará com a mão e o pé a linha que baliza a distância mencionada (Figura 15B), retornando, posteriormente, para a linha de partida.
- Caso o militar não encoste na linha de 25 metros, com a mão e o pé, será orientado pelo Avaliador para que retorne à linha e realize corretamente, com o prejuízo do tempo decorrido.

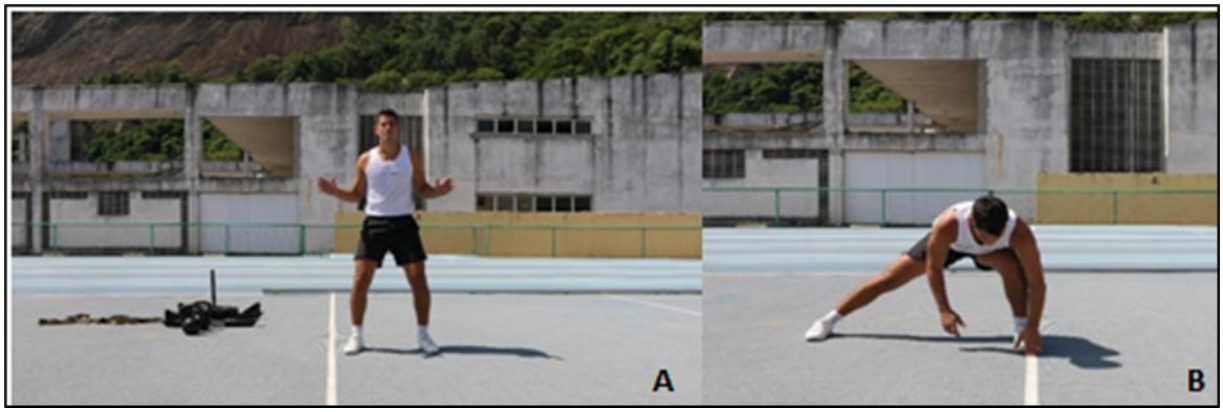


Figura 15 – Deslocamento Lateral:

A: Movimento. B: Toque com os pés na linha para retornar

### 3.7.3.4 Carregar:

- Imediatamente, o militar deverá segurar as alças de dois *kettlebells* de 18 quilos e correr frontalmente por 25 metros (Figura 16A), a seguir, tocar na linha com um dos pés (Figura 16B) e retornar à linha de partida.
- Depois de cruzar a linha de partida, deverá colocar os *kettlebells* no chão, sem deixá-los tombar (Figura 16C).

Figura 16 – Carregar.

A: carregamento de kettlebell. B: toque do pé na linha de 25 metros. C: posição final do carregamento de kettlebell

### 3.7.3.5 Lanço:

- A seguir, o avaliado deverá correr a partir da posição de pé (Figura 17A), o mais rápido possível, na distância de 25 metros, tocando com a mão e o pé na linha que baliza a

distância mencionada (Figura 17B) e retornará para o ponto de partida.
- Caso o militar não encoste na linha de 25 metros com a mão e o pé, será orientado pelo Avaliador para que retorne à linha e realize corretamente, com o prejuízo do tempo decorrido.

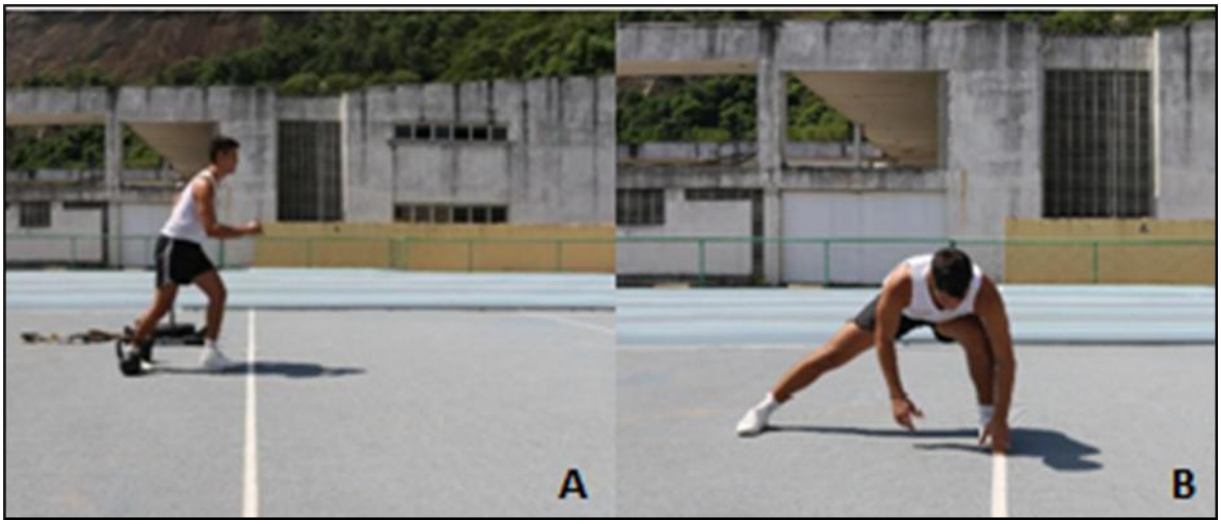


Figura 17 – Lanço. Posição inicial do último Lanço

**3.7.4** O tempo final deverá ser anunciado pelo Avaliador conforme o exemplo: ‘’dois minutos e cinco segundos’’, sendo lançado, posteriormente, no CRR TFO.

**3.7.5** Após o término do EO LAC, centralizadamente, os militares serão direcionados pelos Avaliadores para o local de realização do EO FPS.

## 3.8 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL FLEXÃO DE PERNAS EM SUSPENSÃO

**3.8.1** A tarefa do EO é realizar a flexão na barra fixa, combinando a flexão de pernas, com o objetivo de avaliar a força dos membros superiores, assim como dos músculos do CORE.

Figura 18 – Flexão de Pernas em Suspensão

**3.8.2** Como condições de execução, o EO é composto por três fases que acontecem simultaneamente:

**3.8.2.1 Fase preparatória**:

- O militar será posicionado lateralmente a seguir da barra (Figura 19A).
- Ao comando de ‘‘LIGAR!’’ do Avaliador, o militar abordará a barra com os braços esticados, empunhando-a com as duas mãos afastadas, no máximo, pela largura de um punho fechado (Figura 19B).
- O corpo deverá estar posicionado perpendicular à barra, atentando para que as pernas não se cruzem.

Figura 19– Flexão de pernas em suspensão. A: fase preparatória. B: abordagem da barra.

**3.8.2.2 Fase ascendente**:

- Após o comando ‘‘INICIAR’!’, pelo Aplicador do TFO, o militar deverá flexionar os cotovelos, joelhos e quadris.
- Os joelhos deverão tocar os cotovelos simultaneamente, (Figura 20); e

Figura 20 – Flexão de Pernas em Suspensão. Fase ascendente

**3.8.2.3 Fase descendente**:

- O avaliado deve retornar para a posição com o braço esticado (Figura 21).

Figura 21 – Flexão de Pernas em Suspensão. Fase descendente

**3.8.3** A quantidade de repetições deverá ser anunciada pelo Avaliador conforme o exemplo: ‘’nove flexões’’, sendo lançado, posteriormente, no CRR TFO.

**3.8.4** NÃO SERÃO CONTABILIZADAS AS REPETIÇÕES DOS MILITARES QUE:

a) Obtiverem auxílio do suporte lateral das barras;
b) Deixarem de tocar os joelhos (ou coxas) nos cotovelos (ou na parte de trás dos braços) ao mesmo tempo;
c) Não flexionarem os cotovelos no momento da fase ascendente;
d) Não estenderem completamente os cotovelos ao fim da fase descendente;
e) Cruzarem as pernas ou tornozelos; e
f) Obtiverem auxílio do balanço das pernas para o movimento ascendente.
3.8.5 Após o término do EO FPS, centralizadamente, os militares serão direcionados pelos Avaliadores para o local de realização do EO COR.

## 3.9 DO EXERCÍCIO OPERACIONAL CORRIDA DE 3200 METROS

**3.9.1** A tarefa do EO é realizar o teste de resistência aeróbica de corrida em distância de 3200 metros.

**3.9.2** Como condições de execução, o EO iniciará, obrigatoriamente, 10 minutos após o término do EO FPS, tempo este destinado à preparação (aquecimento, alongamento etc.) para o EO COR.

**3.9.3** Após o silvo de apito do Aplicador do TFO os Avaliadores irão acionar seus respectivos cronômetros, e os militares iniciarão o EO, em ritmo individual. A atividade terminará quando os militares completarem a distância de 3200 metros. Não será permitida qualquer ajuda física, todavia é permitido encorajamento verbal ou acompanhamento de outra pessoa na corrida.

**3.9.4** O EO será invalidado e a execução imediatamente interrompida para o militar que realize percurso diferente do previsto pela comissão de aplicação do TFO.

**3.9.5** Os Avaliadores deverão lançar o tempo de chegada dos militares no CRR TFO e fazer com que todos assinem os respectivos lançamentos dos resultados.

## 3.10 DA APRECIAÇÃO DO PADRÃO DE SUFICIÊNCIA

**3.10.1** O padrão de suficiência será apreciado conforme os índices de cada EO do TFO, de acordo com o Quadro 1, a seguir:

| LT (repetições) | PA (metros) | FBT (repetições) | LAC (minutos) | FPS (repetições) | COR (minutos) |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 (90 kg) | 7,50 | 21 | 2 min 20 seg | 3 | 17 min 30 seg |

Quadro 1 – Padrão de suficiência para cada EO

**3.10.2** A partir dos resultados obtidos em cada EO o militar será classificado conforme as seguintes indicações:

- Suficiente (S); e
- Insuficiente (I).

**3.10.3** O militar que deixar de executar algum EO receberá a classificação “I”.

**3.10.4** A classificação “I” em um ou mais EO implicará na apreciação do padrão de suficiência igualmente “I”.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO

# CAPÍTULO IV

# DAS PRESCRIÇOES DIVERSAS

## 4.1 DO EQUIPAMENTO

**4.1.1** Antes de executar os EO, todo o equipamento deverá ser inspecionado pela comissão de aplicação do TFO visando à segurança dos militares.

**4.1.2** A QUANTIDADE E AS ESPECIFICAÇÕES DOS EQUIPAMENTOS DO TFO

- A quantidade e as especificações dos equipamentos do TFO, por EO, para mobilizar cinco pistas estão descritas a seguir:

a) Exercício Operacional Levantamento Terra
   -5 (cinco) barras hexagonais de 10 kg;
   -10 (dez) presilhas; e
   -20 (vinte) anilhas de 20 kg.
b) Exercício Operacional Potência de Arremesso
   - 5 (cinco) Slam Ball de 4 kg;
   - 6 (seis) fitas métricas de 25 m; e
   - 36 (trinta e seis) cones posicionados na linha de largada, na linha de chegada e a cada 5 metros a partir da linha de largada.
c) Exercício Operacional Flexão de Braços em T
   - 5 (cinco) colchonetes.
d) Exercício Operacional Lanço-Arrasto-Carregamento
   - 5 (cinco) trenós;
   - 5 (cinco) fitas de treinamento em suspensão;
   - 10 (dez) anilhas de 20 kg;
   - 10 (dez) kettlebells de 18 kg; e
   - 5 (cinco) cronômetros.
e) Exercício Operacional Flexão de Pernas em Suspensão
   - 5 (cinco) barras fixas; e
   - 5 (cinco) cronômetros.
f) Exercício Operacional Corrida de 3200 metros
   - 5 (cinco) cronômetros.

## 4.2 DA INSUFICIÊNCIA

**4.2.1** O militar que não atingir o padrão de suficiência deverá realizar, obrigatoriamente, o TFMO específico, para buscar a apreciação “S”.

**4.2.2** O REFERIDO TREINAMENTO DEVERÁ:

- Ser orientado por militar especializado em Educação Física, com o Curso de Instrutor ou de Monitor da Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx);
- Ter o acompanhamento pessoal dos Cmt Fração/Seção;

- Ter sessões de TFMO específicas, previstas em Quadro de Trabalho Semanal (QTS), em complemento ao TFM regular da OM, devendo ser planejadas, inclusive, em dias sem expediente; e
- Ter a supervisão dos Cmt dos escalões superiores, inclusive em visitas e inspeções.

# CAPÍTULO V

# DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

## 5.1 O APOIO DE SAÚDE

**5.1.1** Para apoio de saúde nas atividades do TFO, a OM poderá empregar a equipe de Atendimento Pré-Hospitalar (APH), conforme a legislação em vigor.

**5.2.2** Para os casos omissos, eventualmente não abordados nesta Diretriz, orienta-se, inicialmente, contatar o Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx). Subsistindo a dúvida, deve-se encaminhar o assunto, por meio de canal de comando, ao Comando de Operações Terrestres (COTER).

## 5.2 NA FASE DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA

- Durante a fase de preparação específica para a prontidão operacional, será realizado o Treinamento Físico Militar Operacional (TFMO), regulado por Caderno de Instrução do COTER, visando ao desenvolvimento da capacitação física específica para as tarefas de combate, bem como a preparação específica para a realização do TFO.

## 5.3 NA FASE DE CERTIFICAÇÃO DA PRONTIDÃO OPERACIONAL

- Na fase de certificação da prontidão operacional, o CCFEx, por meio do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército (IPCFEx), conduzirá a certificação física dos militares que compõem as FORPRON, com a aplicação do descrito nesta Diretriz, a fim de apreciar o padrão de suficiência em todos os EO do TFO.

INTENCIONALMENTE EM BRANCO

# ANEXO

## CARTÃO DE REGISTRO DE RESULTADOS DO TFO

| TESTE FÍSICO OPERACIONAL - TFO | | | | Ass. Avaliado | Nome Avaliador | Ass. Avaliador |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CARTÃO DE REGISTRO DE RESULTADOS - CRR | | | | | | |
| OM: | Data: | Sexo: ( ) Fem ( ) Masc | | | | |
| Post/Grad: | Nome: | | | | | |
| **Exercício Operacional (EO)** | | **Resultado** | | | | |
| EO 1 - Levantamento Terra | | Repetições (n): | | | | |
| EO 2 - Potência de Arremesso | | Distância (m): | | | | |
| EO 3 - Flexão de Braços em T | | Repetições (n): | | | | |
| EO 4 - Lanço/Arrasto/Carregamento | | Tempo (mm:ss): | | | | |
| EO 5 - Flexão de Pernas em Suspensão | | Repetições (n): | | | | |
| EO 6 - Corrida de 3200m | | Tempo (mm:ss): | | | | |

Figura A-1 – Modelos de Cartão de Registro do TFO

INTENCIONALMENTE EM BRANCO

**COMANDO DE OPERAÇÕES TERRESTRES**
**Brasília, DF, de de**
**www.portaldopreparo.eb.mil.br**